

# HÄHNCHEN SÜSS-SAUER – SO WIRD ES RICHTIG SAFTIG

Vorbereitungszeit: 30 Min. | 3 Personen



Hähnchen süß-sauer kennt fast jeder und viele bestellen es auch häufig. In diesem Rezept sieht man, wie einfach es ist das selbst zu machen! Alles was es braucht sind frische Zutaten und das Ergebnis überzeugt mit einer guten Balance zwischen süßlichen und säuerlichen Aromen Nachkochen lohnt sich!

## Schritt 1

Paprika waschen, vierteln, entkernen und in Rauten schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und in grobe Stücke schneiden. Frühlingszwiebel waschen und in dünne Ringe schneiden. Ananas schälen, längs vierteln und den Strunk entfernen. Anschließend ein viertel der Ananas in nicht zu kleine Würfel schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und in kleine Stückchen schneiden. Gemüse zur Seite stellen.

## Schritt 2

Hähnchenbrust mit kaltem Wasser abwaschen und trocken tupfen. Fleisch in möglichst gleichgroße Stücke schneiden und danach in eine Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer würzen, ein Eiweiß dazugeben und mit den

Händen durchmischen. Stärke hinzugeben und nochmals mit den Händen vermischen. Bei Bedarf einen Schuss Wasser hinzugeben. Das zweite Eiweiß in die Schüssel geben und vermischen.

## Schritt 3

Öl in einer Pfanne zum frittieren auf 180°C erhitzen und die Hälfte des Hähnchenfleisches vorsichtig hineingeben. Sobald das Fleisch leicht bekommen hat, Fleisch aus dem Öl nehmen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Das gleiche Prozedere für die zweite Hälfte des Hähnchenfleisches anwenden. Anschließend das ganze Fleisch ein zweites Mal in das Öl geben, bis es goldbraun ist und wieder auf einem Küchentuch abtropfen lassen. So wird es besonders knusprig und lecker.

## Schritt 4

Sonnenblumenöl, Ingwer und Knoblauch in eine [Pfanne\\*](#) geben und anschwitzen. Paprika und Zwiebel ebenfalls dazugeben und etwas anschwitzen. Anschließend den Zucker dazugeben und karamellisieren lassen. Ketchup, Sojasoße, Ananassaft, Essig und zuletzt die Ananas dazugeben. Zwischendurch umrühren und so lange köcheln lassen, bis die Paprika weich sind. Bei Bedarf mit Speisestärke abbinden. Danach mit Salz würzen und zuletzt das Hähnchen dazu geben und kurz köcheln lassen.

## Schritt 5

Hähnchen süß-sauer auf einen Teller geben, mit Frühlingszwiebeln und Sesam garnieren und z. B. mit Jasminreis servieren.

Guten Appetit!

Ein weiterer Klassiker und genauso überraschend einfach sind übrigens auch [gebratene Nudeln mit Huhn](#). Einfach mal ausprobieren!

\* Mit dem Kauf dieser Produkte bekomme ich eine kleine Provision. Ihr unterstützt damit meinen Kanal. Für euch bleibt der Preis allerdings gleich, es kostet also nicht mehr.

[Meine Töpfe und Pfannen\\*](#):

## Hähnchen süß-sauer - einfacher als man denkt!

### Tipps

Verwendet man Bio-Ingwer, muss dieser nicht geschält werden.

Beim Frittieren immer dabeibleiben.

Hält man den Stab eines Holzlöffels in das heiße Öl und es fängt an zu blubbern, hat das Öl eine Temperatur von 170°C-180°C.

Das Öl sollte niemals anfangen zu rauchen, dann ist es zu heiß.

Nach dem Frittieren kann das abgekühlte Öl durch ein Sieb mit Küchentuch abgossen werden und in eine Flasche gefüllt werden. Es kann mehrmals wiederverwendet werden. Fängt das Öl an schlecht zu riechen, lieber nicht mehr verwenden.

### Rezept für 3 Personen:

- 2 Hähnchenbrüste (am besten Bio)
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 2 Eiweiß
- 3-4 EL Speisestärke (z. B. Maisstärke)

Soße:

- 1 rote und grüne Paprika
- 1-2 rote Zwiebeln
- 2 Stangen Frühlingslauch
- 1/4 frische Ananas
- 1 Knoblauchzehe
- 1-2 cm Ingwer

- 2 EL brauner Zucker
- 200 g Ketchup
- 1 EL Sojasoße
- 100 ml Ananassaft
- 3 EL heller Essig (z.B. Apfelessig)
- Salz

etwas gerösteter Sesam zum Bestreuen (optional)

etwa 500 ml Öl zum Frittieren (z. B. Sonnenblumenöl)

Als Beilage passt zum Beispiel Jasminreis.

Wie gefällt dir das Rezept?

Klicken Sie auf einen Stern, um dieses Rezept zu bewerten!

Bewertung abgeben

Durchschnittliche Bewertung 4.5 / 5. Anzahl der Bewertungen 87

Bisher noch keine Bewertung! Seien Sie der Erste, der dieses Rezept bewertet.

## [Meine Feierabendküche\\*](#)